Примерное 10-ти дневное цикличное меню

***День:* 2**
***Сезон:* осенне-зимний**
***Возрастная категория:* 3-7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	**430**	**522**	**15,380**	**19,280**	**71,690**	**0,217**	**3,610**	**94,000**	**358,034**	**422,695**	**70,466**	**2,091**	
ОБЕД													
Огурец свежий	30	3	0,240	0,030	0,510	0,006	1,050	0,000	6,900	7,200	4,200	0,180	71
Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
Тефтели мясные в соусе (2 вариант)	60/60	159	8,180	9,400	10,340	0,071	0,460	32,000	45,175	175,640	21,461	1,847	304
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	211	7,453	5,278	23,523	0,262	0,000	17,333	14,354	182,328	121,404	4,083	330
Компот из кураги	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
Всего в обед	**730**	**694**	**22,598**	**19,948**	**95,328**	**0,507**	**8,460**	**54,333**	**154,733**	**505,018**	**209,635**	**9,461**	
ПОЛДНИК													
Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
Чай черный с сахаром	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
Всего в полдник	**255**	**198**	**2,557**	**3,952**	**38,067**	**0,050**	**0,133**	**0,000**	**11,253**	**0,013**	**0,010**	**0,871**	
УЖИН													
Запеканка из творога	200	496	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	108	0,110	0,040	16,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396
Всего в ужин	**450**	**654**	**36,227**	**26,456**	**57,921**	**0,109**	**3,698**	**104,187**	**340,360**	**504,390**	**55,107**	**1,645**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1865**	**2069**	**76,762**	**69,636**	**263,006**	**0,883**	**15,901**	**252,520**	**864,380**	**1432,116**	**335,218**	**14,069**	